



German Speaking Emergency Pastoral Care
in Korea



스트레스가 큰 사건을 겪은 여러분, 혹은 주변에 그러한 고통을 받고 있는 사람들을 위한 권장 사항입니다. 많은 사람들은 특히 큰 스트레스를 받는 경험을 한 후에 다음과 같은 강한 반응과 감정을 스스로 느낄 수 있습니다.

- 그들은 무력하고, 혼란스럽고, 아무것도 할 수 없다고 느낄지도 모릅니다.
- 그들은 제정신이 아닌 것 같은 느낌이 들 수도 있습니다.
- 그들은 지치고, 긴장하고, 식은땀을 흘리고, 굳어 버립니다.
- 집중이 안 됩니다.
- 그들은 스트레스가 많은 이미지와 기억, 악몽, 그리고 수면 장애로 고통받습니다.

하지만 이러한 증상은 극도의 스트레스를 받는 사건을 겪은 후에 경험하는 매우 정상적인 반응입니다. 보통 며칠 길게는 몇 주 후에 이러한 증상은 사라지거나 완화됩니다.

이러한 증상으로 고통을 받을 때, 여러분은 아래와 같이 행동함으로써 스스로를 도울 수 있습니다.

- 휴식을 취하세요.
- 평소 여러분이 즐기던 것을 찾아 보세요.
- 여러분 자신의 감정을 진지하게 받아들이고 여러분 스스로가 필요로 하는 것에 주의를 기울이세요.
- 자신에게 시간을 주세요.
- 신뢰할 수 있는 사람과 대화하세요.
- 평소의 일과를 다시 시작하도록 노력하세요.

- 또한 필요하다면 가족 구성원, 목회자 상담원 또는 심리 상담 센터로부터 전문적인 도움을 받으세요. 4주 이상 신체적으로나 정서적으로 장애가 있다고 느끼고, 이러한 증상이 개선되지 않는다고 느껴지는 경우 특히 중요합니다.

또한 주변에 이러한 고통을 받고 있는 사람이 있다면, 여러분은 다음과 같이 행동함으로써 그들에게 도움을 줄 수 있습니다!

- 여러분이 그들을 이해하고 있음을 표현하고, 그들이 혼자가 아니라는 것을 느끼게 하세요.
- 그들이 경험한 것에 대해 이야기하고 싶어 한다면 그들의 이야기를 충분히 들어주는 시간을 가지세요.
- 실제적이고 체계적인 방법으로 그들을 도와주세요.
- 그들이 일상으로 돌아가는 길을 찾도록 도와주세요.

Deutschsprachige Katholische Gemeinde (DKG)
Diakon Dr. Edgar Krumpen
dkgseoul.com - 010 6355 9124 - dkg.seoul@gmail.com

Evangelische Gemeinde Deutscher Sprache (EGDS)
Pfarrerinnen Mi-Hwa Kong
egds.info - 010 2785 3064 pfarrer@egds.info